https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index

P-ISSN : 1979-3340
e-ISSN : 2685-7987

Jurnal Ilmiah Obsgin

Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan

HUBUNGAN USIA MENARCHE, LAMA MENSTRUASI, DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN DISMINORE PADA SISWI MA NURUL HIKMAH CINTA MANIS BARU

Fera Tri Kurniawan[1], *Chairuna[2], Hazairin Effendi[3]*

[1,2,3] *Kebidanan, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Kader Bangsa, Palembang*

SUBMISSION TRACK

Recieved: September 15, 2023
Final Revision: December 20, 2023
Available Online: January 18, 2024

KEYWORDS

menarche, menstrual period, nutritional status, dysmenorrhea

CORRESPONDENCE

Phone:

E-mail:

A B S T R A C T

Dysmenorrhea is abdominal pain originating from uterine cramps during menstruation. The pain emerges concurrently with the onset of menstruation and lasts for several hours to several days until it reaches its peak. According to the World Health Organization (WHO), there is the prevalence of 1,769,425 cases (90%) of women experiencing dysmenorrhea, of which 10-15% suffer from severe dysmenorrhea. This is supported by research conducted in various countries with astonishing results, where the occurrence of primary dysmenorrhea in each country is reported to be more than 50%. The purpose of this study was to determine the relationship of age at menarche, menstrual period, nutritional status to the occurrence of dysmenorrhea in female students of Islamic senior high school. This was an analytical survey with a cross-sectional approach, involving 33 students. The data were analyzed by using the Chi-Square statistical test. The results of univariate analysis showed that 54.5% of the students experienced dysmenorrhea and 45.5% did not; 36.4% had abnormal age at menarche and 63.6% had normal age at menarche; 45.5% had abnormal menstrual period and 54.3% had normal menstrual period; as for nutritional status, 42.4% fell under the abnormal category and 57.6% under the normal category. The results of bivariate analysis showed a significant relationship. A significant relationship was found between age at menarche and the occurrence of dysmenorrhea, with the p-value of 0.032. A significant relationship also existed between menstrual period and the occurrence of dysmenorrhea, with the p-value of 0.002. Furthermore, a significant relationship was identified between nutritional status and the occurrence of dysmenorrhea, with the p-value of 0.043. It is recommended that healthcare workers should provide and improve health counseling on dysmenorrhea.

I. PENDAHULUAN

Dismenorea merupakan gangguan menstruasi yang berupa nyeri yang disertai kram dan terpusat di bagian perut bawah, dan disertai dengan nyeri punggung bawah, mual muntah, sakit kepala, serta diare (Wiknjosastro, 2012)

Dismenorea terjadi karena peningkatan sekresi hormon prostaglandin sehingga terjadi kontraksi

uterus, semakin tinggi kadar prostaglandin kontraksi akan semakin kuat, sehingga rasa nyeri yang dirasakan juga semakin kuat. Pada hari pertama menstruasi kadar prostaglandin sangat tinggi, pada hari kedua dan selanjutnya lapisan dinding rahim mulai terlepas dan kadar prostaglandin menurun sehingga rasa nyeriberkurang seiring dengan menurunnya kadar prostaglandin (Sinaga, Saribanon, Sa'adah, et al., 2017).

Dismenore terbagi menjadi dismenore primer dan sekunder. Dismenore primer merupakan nyeri haid yang tidak didasari kondisi patologis, sedangkan dismenore sekunder merupakan nyeri haid yang didasari dengan kondisi patologis seperti ditemukannya endometriosis atau kista ovarium (Latthe P, 2010)

Data dari World Health Organizaton (WHO) didapatkan sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenorea, 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat. Hal ini didukung dengan penelitian yang telah dilakukan diberbagai negara dengan hasil yang mencengangkan, dimana kejadian dismenore primer disetiap negara dilaporkan lebih dari 50% (WHO, 2019).

Angka kejadian dismenorea di Indonesia sebesar 64,25% yang terdiri dari 54,89% dismenorea primer dan 9,36% dismenorea sekunder (Hamdiyah, 2020).

Menurut Setiawan & Lestari, (2018) dismenorea terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93%, dimana sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan, dan sisanya mengalami dismenorea berat

Data Dinkes Palembang tahun 2016 yang mengalami nyeri saat menstruasi sebesar 64,3% (Dewi, 2019).

Dalam sebuah studi mahasiswa Turki, didapatkan prevalensi sebesar 87,7%, di Ethiopia 85,4%, pada pemuda Australia 88%, pada mahasiswa di Iran 89,9%, dan 64% dalam sampel mahasiswa universitas Meksiko.

Di Amerika Serikat diperkirakan hampir 90% wanita mengalami dismenorea dan 10-15% diantaranya mengalami dismenorea berat yang menyebabkan mereka tidak mampu melakukan kegiatan apapun. Menurut penelitian Silvia (2019),Rata-rata kejadian dismenorea pada wanita muda berkisar antara 16,8-81%, sedangkan di negara-negara Eropa dismenorea terjadi pada 45-97% wanita. Prevalensi terendah di Bulgaria yaitu 8,8 % dan tertinggi di Firlandia mencapai 94% (Silviani, Karaman and Septiana, 2019).

Keparahan disminore berhubungan dengan lama dan jumlah darah yang keluar saat haid (Prawirohardjo, 2011) Menurut Kristianingsih, (2016) menunjukkan bahwa faktor resiko terjadinya dismenorea yang paling dominan adalah usia menarche

Remaja putri yang mengalami dismenorea dan sedang mengikuti kegiatan pembelajaran, dapat berdampak pada aktivitas belajarnya yang menjadi terganggu, tidak bersemangat, konsentrasi menjadi menurun, bahkan sulit berkonsentrasi sehingga materi yang disampaikan selama pembelajaran tidak dapat diterima dengan baik bahkan sampai ada yang tidak masuk sekolah (Saputra, Kurnia dan Aini, 2020).

Berdasarkan dampak yang dapat ditimbulkan, dismenore harus ditangani supaya tidak berdampak buruk, dimana sifat dan derajat nyeri dari dismenore sangat bervariasi, mulai dari yang ringan sampai berat (Sari, 2019).

Menurut Parveen (2013) terjadi perubahan biologis pada perkembangan remaja yang menandakan bahwa semua organ reproduksi mulai matang yang ditandai dengan adanya menstruasi. Menstruasi merupakan fenomena fisiologis penting yang dialami oleh setiap remaja perempuan usia 12-13 tahun, yang menunjukkan bahwa organ reproduksi telah matang dan berperan penting dalam kesehatan fisik dan mental serta kesehatan reproduksi. Menarche menunjukkan bahwa sistem reproduksi wanita bekerja. Secara umum, menstruasi normal terjadi setiap 21-32 hari dan berlangsung sekitar 5-7 hari. Lamanya pendarahan sekitar 3-5 hari, ada yang 1-2 hari, dan kemudian ada sedikit darah tanpa rasa sakit.

Kehilangan darah sekitar 30-40 ml. Puncaknya terjadi pada hari ke-2 atau ke-3, menggunakan sekitar 2-3 pembalut (Karout, 2012).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitianyang berjudul “Hubungan Usia Menarche, lama menstruasi dan Setatus Gizi Dengan Kejadian Disminore Pada Siswi MA Nurul Hikmah Cinta Manis Baru “

II METODE

Penelitian ini menggunakan metode survai analitik dengan desain cross sectional. dengan responden berjumla 33 siswi.data diperoleh dengan menggunakan koesioner yang telah di uji validitas serta telah dilakukan kaji etik. Analisis menggunakan uji che square test.

III HASIL

Analisa univariat

Tabel 3.1 Distribusi dan Frekuensi Kejaidan Disminore, Usia Menarche, Lama Menstruasi dan Status Gizi

Kejadian Disminore	**Jumlah**	**Persentase %**
Ya	18	54,5
Tidak	15	45,5
Usia Menarche	**Jumlah**	**Persentase %**
Tidak Normal	12	36,4
Normal	21	63,6
Lama Menstruasi	**Jumlah**	**Persentase %**
Tidak Normal	15	45,5
Normal	18	54,5
Status Gizi	**Jumlah**	**Persentase %**
Tidak Normal	14	42,4
Normal	19	57,6

Berdasarkan tablel 1 diketahui bahwa dari 33 responden yang mengalami kejadian disminore 18 (54,5%) sedangkan yang tidak mengalami disminore yaitu 15 (45,5%) responden. Usia menarche tidak normal yaitu 12 (36,4%) dan jumlah responden yang normal yaitu 21(63,6%), Lama menstruasi tidak normal yaitu 15 (45.5%) dan jumlah responden yang normal yaitu 18 (54,3%), Status Gizi tidak normal yaitu 14 (42,4%) dan jumlah responden yang normal yaitu 19 (57,6%)

Analisa Bivariate

Analisa bivariat dilakukan dengan tabulasi silang (*crosstabs*) dan *uji chi-square* untuk menemukan bentuk hubungan statistic antara variable independen dengan variabel dependen Hasil analisis bivariat ini untuk menemukan hubungan antara masing-masing variable independen dan variabel dependen.

Tabel 2. Hubungan usia menarche, lama menstruasi dan status gizi dengan kejaidan disminore

No	Variabel Independen	Kejadian Disminore				Jumlah		*ρ value*	*OR*
		Ya		Tidak					
		n	%	n	%	N	%		
1	**Usia Menarche**								
	Tidak Normal	10	83,3	2	16,7	12	100	0,032	8,1
	Normal	8	38,1	13	61,9	21	100		
2	**Lama Menstruasi**								
	Tidak Normal	13	86,7	2	16,7	15	100	0,002	16,9
	Normal	5	38,1	13	61,9	18	100		
3	**Status Gizi**								
	Tidak Normal	11	78,6	3	21,4	15	100	0,043	6,2
	Normal	7	36,8	12	36,2	18	100		

Dari Tabel 2 Hasil uji statistik chi-square didapatkan dari sampel 33 responden di atas, responden yang mengalami disminore sebanyak 18 (54,5%) dengan usia menarche tidak normal sebesar 10 (83,3%) dan normal sebesar 8 (38,1%) sedangkan yang tidak disminore sebesar 2 (16,7%) dan normal sebesar 13 (61,9%). Hasil uji chi-square menunjukan ada hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan kejadian disminore, dimana P value = 0,032 dan diperoleh OR OR hubungan usia menarche dengan kejadian disminore 8,125 ini berarti bahwa responden yang usia menarche tidak normal berpeluang 8,125 kali akan mengalami disminore di banding dengan responden yang usia menarche nya normal.

Dari 33 responden di atas, responden yang mengalami disminore sebanyak 18 (54,5%) dengan lama menstruasi tidak normal sebesar 13 (86,7%) dan normal sebesar 2 (38,1%) sedangkan yang normal tidak disminore sebesar 5 (38,1%) dan normal sebesar 13 (61,9%). Hasil uji statistik dengan menggunakan chi-scuare menunjukan ada hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian disminore, dimana P value = 0,002 dan diperoleh OR hubungan lama menstruasi dengan kejadian disminore 16,900 ini berarti bahwa responden yang lama menstruasi tidak normal berpeluang 16,900 kali akan mengalami disminore di banding dengan responden yang lama menstruasinya normal.

Dari sampel 33 responden di atas, responden yang mengalami disminore sebanyak 18 (54,5%) dengan status gizi tidak normal sebesar 11 (78,6%) dan normal sebesar 3 (21,4%) sedangkan yang normal tidak disminore sebesar 7 (36,8%) dan normal sebesar 12 (36,2%). hasil uji statistik dengan menggunakan chi-scqare menunjukan ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian disminore, dimana P value = 0,043 lebih kecil dari α= 0,05 sehingga dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian disminore. Dan diperoleh nilai OR hubungan status gizi dengan kejadian disminore 6,286 ini berarti bahwa responden yang status gizinya tidak normal berpeluang 6,286 kali akan mengalami disminore di banding dengan responden yang status gizinya normal

IV PEMBAHASAN

Hubungan Usia Menarche dengan kejadian disminore

Berdasarkan uraian di atas, responden yang mengalami disminore sebanyak 18 (54,5%) dengan usia menarche tidak normal sebesar 10 (83,3%) dan normal sebesar 8 (38,1%) sedangkan yang tidak disminore sebesar 2 (16,7%) dan normal sebesar 13 (61,9%).

Pada tabel di atas juga dapat di lihat bahwa responden dengan usia menarche tidak normal lebih banyak yang mengalami disminore (83,3%), di banding dengan responden dengan usia normal (38,1%), ini berarti ada kecenderungan responden dengan usia menarche tidak normal akan mengalami disminore, dibandingkan responden dengan usia menarce yang normal

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square menunjukan ada hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan kejadian disminore, dimana P value = 0,032 lebih kecil dari α= 0,05 sehingga dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan kejadian disminore. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara usia menarche dengan kejadian disminore terbukti secara statistik

Berdasarkan tabel bisa di lihat bahwa OR hubungan usia menarche dengan kejadian disminore 8,125 ini berarti bahwa responden yang usia menarche tidak normal berpeluang 8,125 kali akan mengalami disminore di banding dengan responden yang usia menarche nya normal

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Lail N (2017) degan judul hubungan statusgizi, usia menarche dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK K tahun 2017. Hasil penelitian menunjukan bahwa ada hubungan antara usia menarche dengan dismenorea pada remaja putri dengan nilai ρ-value =0,001 < 0,05.

Hal ini sesuai dengan teori (Soetjiningsih, 2012) Menarche dini adalah menstruasi pertama yang terjadi pada perempuan dengan usia lebih awal/ cepat dari biasanya yaitu <12 tahun dan hal ini menyebabkan alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi yang disebut dismenorea. Pada saat ini anak perempuan banyak mengalami haid pertama atau menarche lebih cepat dari pada generasi sebelumnya. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan jumlah perempuan yang mengalami dismenorea

Berdasarkan penelitian ini bahwa umur mempengaruhi kejadian disminore pada

usia menarche kurang dari 12 tahun lebih rentan mengalami disminore karena alat-alat reproduksi belum berfungsi secara optimal dan belum siap mengalami perubahan-perubahan sehingga timbul nyeri ketika menstruasi yang disebut dismenorea.

Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Disminore

Berdasarkan tabel di atas, responden yang mengalami disminore sebanyak 18 (54,5%) dengan lama menstruasi tidak normal sebesar 13 (86,7%) dan normal sebesar 2 (38,1%) sedangkan yang normal tidak disminore sebesar 5 (38,1%) dan normal sebesar 13 (61,9%).

Pada tabel di atas juga dapat di lihat bahwa responden dengan lama menstruasi tidak normal lebih banyak yang mengalami disminore (86,7%), di banding dengan responden dengan lama menstruasi normal (38,1%), ini berarti ada kecenderungan responden dengan lama menstruasi tidak normal akan mengalami disminore, dibandingkan responden dengan lama menstruasi yang normal

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan chi-scuare menunjukan ada hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian disminore, dimana P value = 0,002 lebih kecil dari α= 0,05 sehingga dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian disminore. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara lama menstruasi dengan kejadian disminore terbukti secara statistik.

Berdasarkan tabel bisa di lihat bahwa OR hubungan lama menstruasi dengan kejadian disminore 16,900 ini berarti bahwa responden yang lama menstruasi tidak normal berpeluang 16,900 kali akan mengalami disminore di banding dengan responden yang lama menstruasinya normal

Berdasarkan penelitian ini bahwa lama menstruasi mempengaruhi kejadian disminore yakni > 7 hari lebih rentan mengalami disminore karena Hal ini disebabkan karena pada remaja dengan berat badan yang rendah (underweight) berpengaruh terhadap sel-sel lemak tubuh untuk memproduksi hormon esterogen. Hal ini relevan dengan teori dari Djaeni (2012:87) yang mengatakan bahwa ketidakseimbangan hormon estrogen mengakibatkan menstruasi menjadi tidak normal.sehingga timbul nyeri ketika menstruasi yang disebut dismenorea.

Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Disminore

Berdasarkan uraian di atas, responden yang mengalami disminore sebanyak 18 (54,5%) dengan status gizi tidak normal sebesar 11 (78,6%) dan normal sebesar 3 (21,4%) sedangkan yang normal tidak disminore sebesar 7 (36,8%) dan normal sebesar 12 (36,2%).

Pada tabel di atas juga dapat di lihat bahwa responden dengan status gizi tidak normal lebih banyak yang mengalami disminore (78,6%), di banding dengan responden dengan status gizi normal (36,8%), ini berarti ada kecenderungan responden dengan status gizi tidak normal akan mengalami disminore, dibandingkan responden dengan status gizi yang normal

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan chi-scqare menunjukan ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian disminore, dimana P value = 0,043 lebih kecil dari α= 0,05 sehingga dapat di simpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian disminore. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian disminore terbukti secara statistik.

Berdasarkan tabel bisa di lihat bahwa OR hubungan status gizi dengan kejadian disminore 6,286 ini berarti bahwa responden yang status gizinya tidak normal berpeluang 6,286 kali akan mengalami disminore di banding dengan responden yang status gizinya normal

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniati (2019) dengan hasil Terdapat hubungan antara indeks masa tubuh dengan kejadian dismenore pada mahasiswi angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah ρ=0,009 dan nilai koefisien korelasi = 0,353.

Hal ini sesuai dengan kondisi tubuh yang disebabkan asupan yang dikonsumsi dan energi yang keluar daari tubuh. Seseorang yang memiliki status gizi tidak normal yaitu status gizi kurang maupun status gizi lebih, erat kaitannya terhadap resiko berbagai penyakit sehingga pengaturan pola makan untuk mendapatkan staatus gizi yang baik perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan (Sulfianti et al., 2021).

Salah satu permasalahan yang dapat menimbulkan dismenore primer adalah status gizi. Menurut Daftary dan Patky (2018), status gizi lebih merupakan faktor risiko dismenore primer. Selain itu obesitas juga membawa peranan sebagai faktor risiko terjadinya dismenore primer. Namun di sisi lain ternyata seseorang dengan status gizi kurang juga dapat mengalami dismenore primer (Tangchai et al., 2004).

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh.

Pada remaja putri, gizi kurang umumnya terjadi karena keterbatasan diet atau membatasi sendiri masukan makanannya. Kejadian gizi lebih pada remaja disebabkan kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (energy intake) berlebih.

Berdasarkan uraian di atas bahwa status gizi mempengaruhi kejadian disminore pada wanita oleh karna itu maka harus di upayakan memperbaiki status gizi lebih bagus dengan cara memperbaiki pola makan pada kebutuhan gizi mikro, vitamin dan mineral, pastikan juga untuk mengkonsumsi karbohidrat nasi dan kentang, protein hewani dan nabati, lemak baik seperti alvukat, minyak zaitundan ikan

V KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang “Hubungan Usia Menarche, Lama Menstruasi, Dan Status Gizi Dengan Kejadian Disminore Pada Siswi Ma Nurul Hikmah Cinta Manis Baru”

1. Ada hubungan yang bermakna antara usia menarche dengan kejadian disminore pada siswi MA Nurul Hikma Cintamanis Baru Tahun 2023 (p value 0,032).
2. Ada hubungan yang bermakna antara lama menstruasi dengan kejadian disminore pada siswi MA Nurul Hikma Cintamanis Baru Tahun 2023 (p value 0,002)
2. Ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian disminore pada siswi MA Nurul Hikma Cintamanis Baru Tahun 2023 (p value 0,043).

REFERENSI

Dewi,R.(2019)*Hubungan Pengetahuan Terhadap Sikap Remaja Putri Dalam Penanganan Disminore Di SMA Assanadia Palembnag Tahun 2016*. *Journal Of Midwifery And Nursing* , Volume 1 No.1 Januari 2019

Hamdiyah. 2020. Hubungan Anemia Terhadap Dysmenorrhea (Nyeri Haid) Pada. Remaja Putri di Panti Asuhan Sejahtera Aisyiyah Sidrap. Madu Jurnal.

Kurniati, Amenlia, R, Oktora, M.Z., (2019) Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Dismenore pada Mahasiswi Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang. Heme, Vol I No 2.

Kristianingsih, A. (2016). Faktor Risiko Dismenore Primer pada Siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP X) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 19–27. https://doi.org/10.30604/jika.v1i1.4

Latthe, P., dan Khan, K. (2012). Dysmenorrhea. American Family Physician.

Setiawan, S. A. And Lestari, L. (2018) '*Hubungan Nyeri Haid (Dismenore) Dengan Aktivitas*

Sulfianti Et Al. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. (Yayasan Kita Menulis, 2021).

Karout N, Hawai SM, Altuwaijri S. Prevalence and pattern of menstrual disorders among Lebanese nursing students. East Mediterr Heal J [Internet]. 2012;18(4):346–52. Available from: http://applications.emro.who.int/emhj/v18/04/18_4_2012_0346_0352.pdf?ua=1*Belajar Sehari-Hari Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 3 Pulung.*', Jurnal Delima Harapan, 8, Pp. 1–8

Sanday, S. D.,V. Kusumasari, dan D. N. A. Sari. 2019. Hubungan Intensitas Nyeri Dismenore dengan Aktivitas Belajar pada Remaja Putri Usia 15- 58 18 Tahun di SMAN 1 Banguntapan Yogyakarta. Jurnal Cakrawala Promkes 1(2):48-56.

Saputra, Y. A., Kurnia, A. D., & Aini, N. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer). Jurnal Kesehatan Reproduksi, 7(3), 177. https://doi.org/10.22146/jkr.55433

Sinaga, E., Saribanon N, Suprihatin, Sa'adah N, Salamah U.,. ManajemenKesehatan Menstruasi. Universitas Nasional. 2017.

Tangchai, et al. 2004. Dysmenorrhea in ThaiAdolescents:Prevalence, Impact andKnowledge of Treatment. J Med Assoc Thai. 87(suppl 3): s69-73.638-640.

Prawirohardjo, S. (2011) *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

Wiknjosastro, Hanafi. 2012. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.

Soetjiningsih. 2012. Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar I Ilmu. Perkembangan Anak Dan Remaja. Jakarta :Sagungseto

Silviani, Y. E., Karaman, B., & Septiana, P. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea. Hasanuddin Journal of Midwifery, 1(1), 30. https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1791

WHO (2019). Contraception. World Health Organization The Global Health.